

# 姿勢と体の使い方講座

もっとサーフィンを楽しむために  
正しい姿勢を確認して  
身体の使い方を覚えよう！

充実した楽しいサーフィンを！



# コーチ自己紹介

## VSC メインコーチ アツヒト

1972年 東京葛飾区に生まれる

幼児期に喘息にかかり薬漬けに

4歳ごろ勝浦の興津という海の目の前に住む

小学2年の時 波の上に立って遊ぶ“サーフィン”を目にする

中学3年 お年玉でスケボーを入手

高校2年 原宿ストリームのライダーに

高校3年春 とうとうサーフィンを始める

21歳 NSA2級合格と大きな大会のオープンクラスで優勝（大会経験3回目）

同時にサーフィンでスポンサーがつく

30歳 自身のサーフショップ “サーフショップ Village” をオープンする

44歳 サーフショップの無駄なしがらみが嫌になり スクール専門店としてVSCを立ち上げる

52歳 全国に登録者数1万1千人以上 SNS合計4万人以上の日本で一番大きなサーフクラブになる

55歳 世界でも有名なサーフレッスンクラブを目指す！



# サーフィンを楽しみたい！！

サーフィンで何がしたいか？

**質問 1**：今まで乗った波で最高だった波を覚えていますか？

**質問 2**：もしその波に一日何度も乗れるようになったらどんな気持ちですか？

お近くの方とグループを作って話し合ってみよう！  
まずは自己紹介

- 名前
- いつも入っている海
- 現在の課題

30秒ほどで



# サーフィンをもっと楽しむために必要なこと

先ほど思った“やりたいサーフィン”に対して  
いったい何が必要なのか？

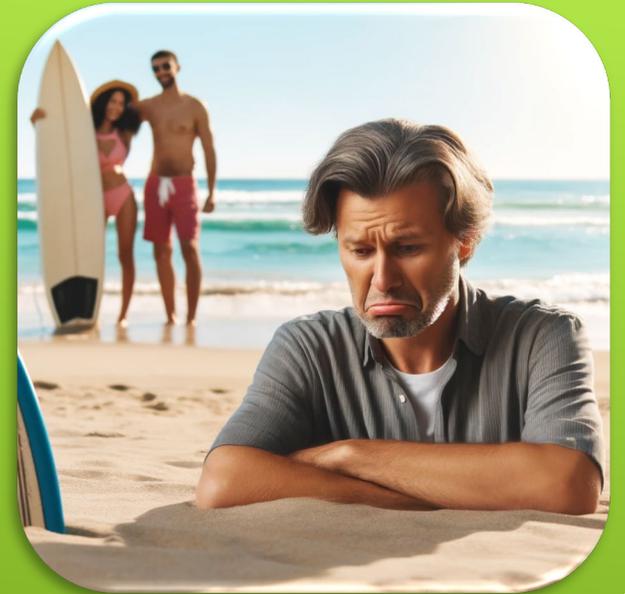
それがどのレベルであっても

思っているようにやっていて上手くいかないなら

**上級者が自然に行っていて  
意識に無い部分を  
意識的に作り出すことが必要**

思ったようにできているか？

思ったようにできないか？



正しい姿勢を覚えて

正しい体の使い方を身につけましょう！

## 上達に必要な4つの体の使い方

VSCのメソッドに合わせて  
正しい姿勢と体の使い方  
で重要な

### 4つの部分から改善していきましょう

- 1, パドリングの手のひらと漕ぐときの体幹の使い方
- 2, 波をキャッチする時の呼吸との連動の仕方
- 3, 正しいツイステーションと立ち方
- 4, ライディング姿勢のお尻と裏モモトレーニング



あなたのサーフィンを劇的に変えるための  
基礎メソッドとは

- ・ パワーハンドパドリング
- ・ バーチカルプッシュ
- ・ サイドウェイズテイクオフ
- ・ ツイステンション

この4つを  
身体の使い方や姿勢から覚えていきましょう



ライディングのための姿勢



立ち上がりと基本フォームを作る



波のキャッチを強化する



効率の良いパドリング



**全ての動きを  
姿勢と体の使い方につなげる**

# パドリングの手のひらと漕ぐときの体幹の使い方

手のひらはオール

重く漕ぐことが大事

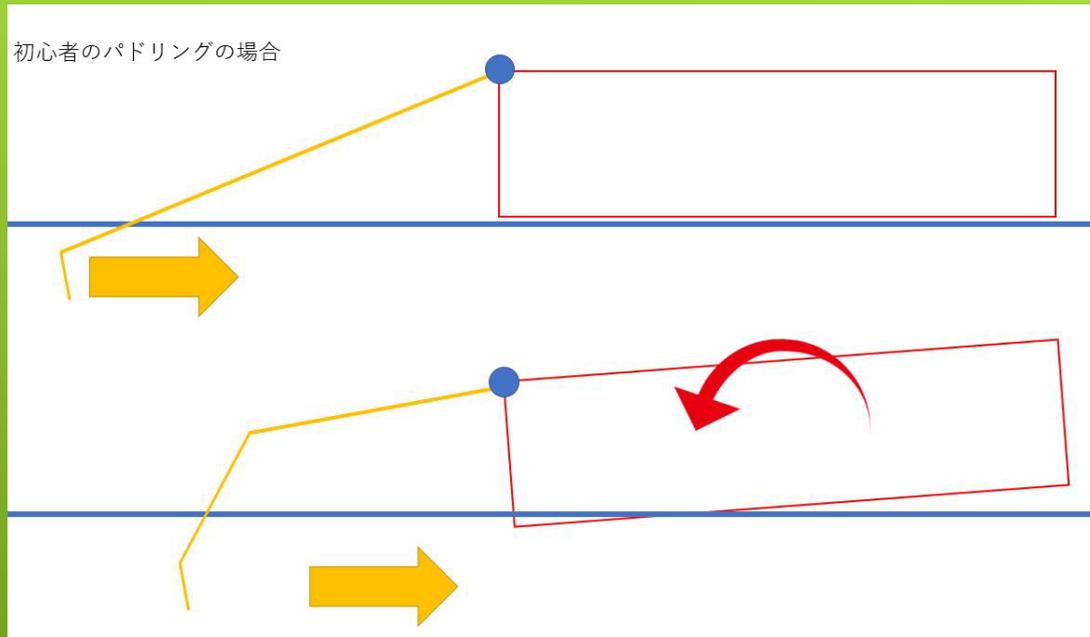
重く漕ぐからこそ体幹が重要

体幹を使わず逃がしてしまうと良いことは一つもない

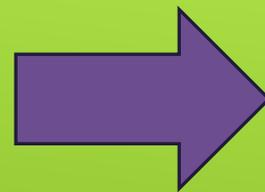
呼吸をしたときに使う筋肉を使う

ここから4つすべての動きにも共通する“体幹”を覚える

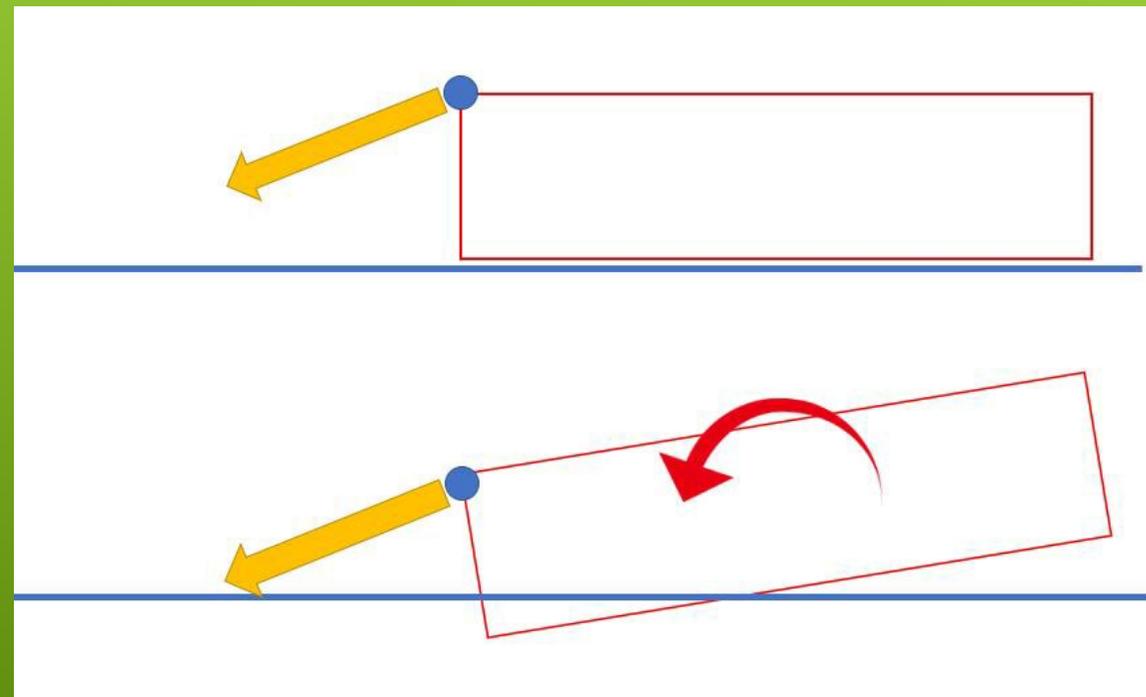
## 体幹を使わないと（使えないと）この漕ぎ方になりがち



初心者は普段からこのパドリングになりがち  
そのために体幹は必須！

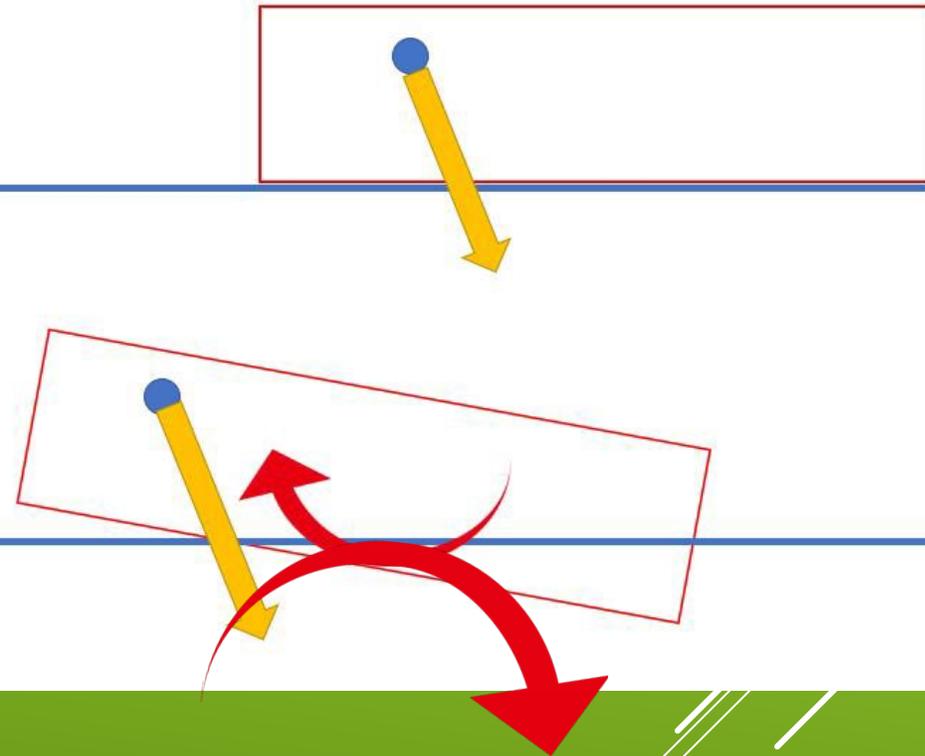
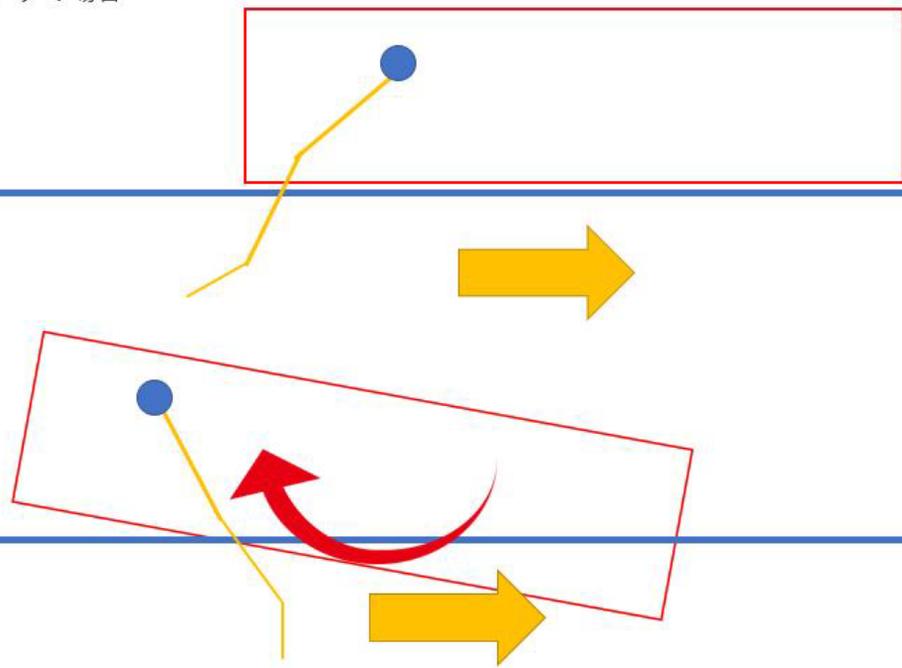


もっと身体を  
効率よく使う



## 肩から後ろをパワーハンドで押し込む意識をする

上級者のパドリングの場合



これを実現するための姿勢と体の使い方

# 波をキャッチする時の呼吸との連動の仕方

急にパンチを受けたらダメージは大きい

しっかり準備して、波を迎え入れる行動も必要（素振り）

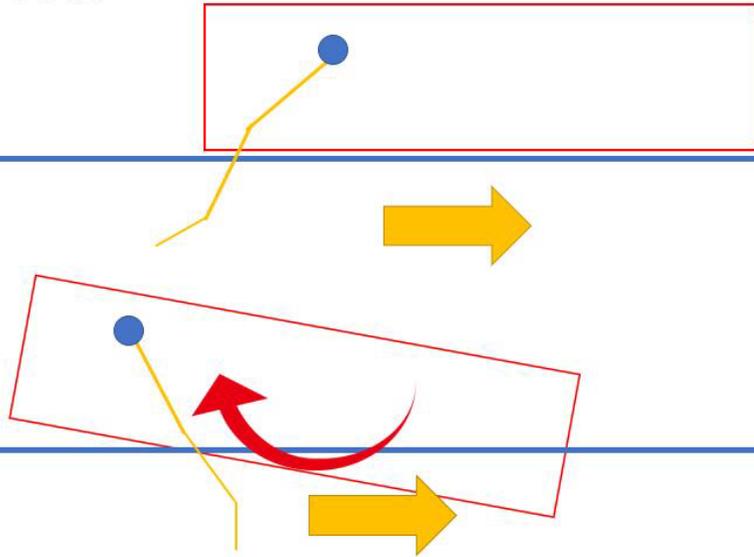
波が来たら、波のパワーに合わせて呼吸を締めていく

重心を芯に集めて、波のパワーをボードの芯で受けていく

波の中でバーチカルプッシュは3回のイメージ

正しい姿勢と体を使って波のパワーを使っていく

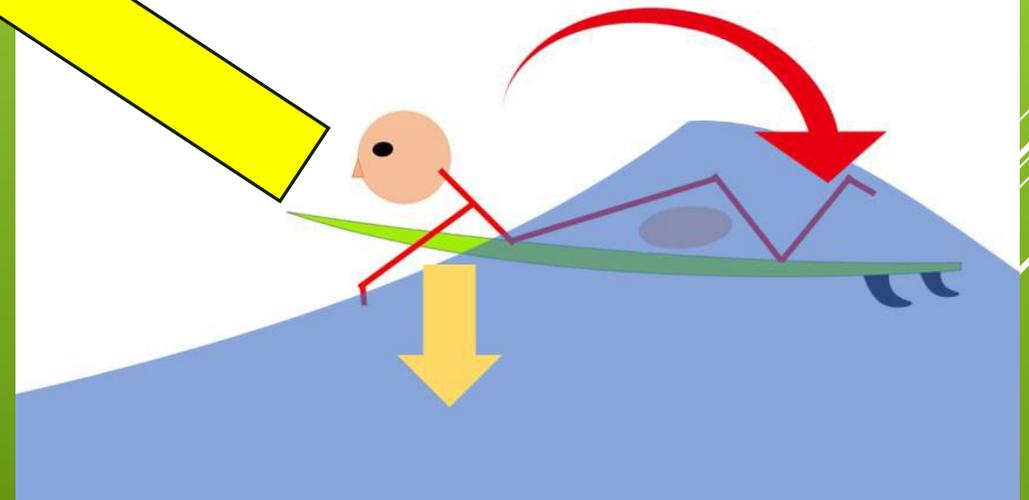
上級者のパドリングの場合



上級者は自然と無意識に  
この動きをしている  
本人も気づいていない  
これやらないと浮力で乗れない！

これを実現するには波のパワーと  
それにかかる浮力を押さえる体幹が無いと  
乗れるようにならない！

ビーチカルプッシュの場合



板が斜め上に  
飛び出していくように漕ぐ！

# 正しいツイステーションと立ち方

ボードには横に向いて乗る意味がある（縦向かない）

出来るだけ下半身は横に使う

腰の位置と向きで荷重が決まる

前足側の肩を下げない

反り腰にならない

ぜったに横向きにしか立たないくらいの意識で！

## ツイステーションの作り方

1. スタンスを決める
2. 腰を絞める
3. 前傾する
4. 後ろ足側の肩を下げて逆を上げる
5. 目線を作る



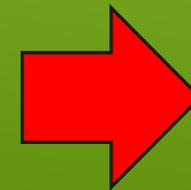
立ち方で  
スタイルが決まる

どっちが良い？



**ポイント**

腰が開かず前足側の肩が下がらないように！



この姿勢になる  
テイクオフを覚える！

## サイドウェイズテイクオフ

横向きに立つのだから

横向きに立ち上がること

縦向きに立つと...

- 足が入らない
- 腰が上がり頭が落ちパーリング
- ショルダーが見えない
- 前足荷重になり走れない
- 上手く見えない



せっかく乗った波を  
無駄にしないように  
陸で練習しておこう！

ファンボードやロングで  
岸に向かってまっすぐ進む場合を除き  
横向きに乗らないとバランスが取れない！

テイクオフ123体操を正しく！

## テイクオフ体操 1 2 3

- 1.プッシュアップ
- 2.ひねる
- 3.足を入れる

立つ動作は  
陸で練習できるのでしておくこと！

陸でスムーズに立ち上がれなければ

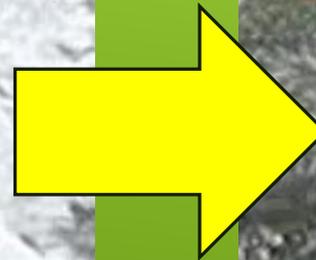
海ではまともに立てない！

分けることで一つ一つの動作を  
身体で覚えやすい！

**目的は海でも  
横向きに立てるようになること！**

立った時に自然にライディングの基本姿勢になれば

シンプルにライディングは出来るようになる！



**スムーズに移れるように練習！**

# ライディング姿勢のお尻と裏ももトレーニング

そもそも筋力が無いと正しく姿勢が取れない

前もも使うがお尻と裏ももメインで考える

かかと側はバランスが取れないということを覚えておく

トレーニングは片側だけやらずに両側をやっておく

乗れるようになってからじゃ遅い！

**ライディングイメージを先に作る事が大事！**

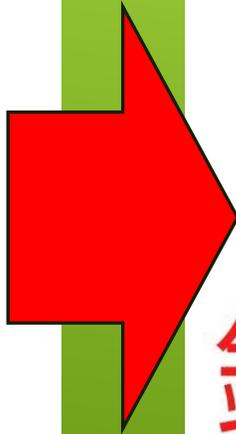
辛い姿勢で乗っている？

姿勢の違い

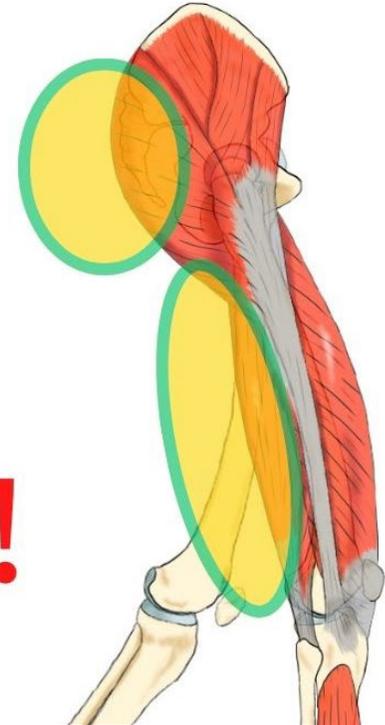


お尻の位置が違う

安定するにはここを鍛える！



お尻を  
鍛えよう！



## 上達する流れをおさらい

- 1, パドリングの姿勢と体幹  
効率の良いパドルでラクにサーフィン
- 2, 波に押される姿勢と力の使い方  
呼吸を使って芯を作り波に押しってもらう
- 3, ライディングフォームになる  
腰を絞めて横向きに立つ動作を強化する
- 4, ボードコントロールを可能にする姿勢強化  
お尻と裏モモを使ってつま先力を上げる

ひとつずつしっかり組み立てて  
自分の目標を達成しよう！



**ご自身の底辺から考えて  
上達に必要な項目からやっていく！**

最初はほんのちょっと頑張れば  
あとは楽しくて  
自動で上達している自分に気づくはず

上級者だって  
そんな感じで上達し続けた結果です。

上達に向けて一歩踏み出し  
練習を始めましょう！

ご参加いただきありがとうございました！

